

# 歯周病を予防しよう！

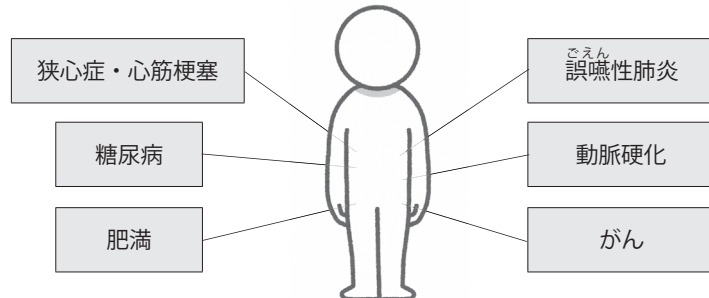
歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできた歯垢（プラーク）が原因で起こる生活習慣病の一つです。健康状態が悪くなり、抵抗力（免疫力）が落ちることが、歯周病を悪化させる要因になります。

## ★歯周病になりやすい人

歯垢をためやすい人	あまり歯を磨かない人、歯並びや噛み合わせが悪い人、甘いものが好きな人は、口の中に歯垢がたまりやすくなります。
喫煙者	唾液分泌が減少し、歯周病菌の繁殖が進みます。タバコの有害物質で免疫力が落ち歯茎が弱まるため、非喫煙者に比べ歯周病の危険性が高まります。
肥満の人	肥満細胞は炎症や免疫機能に影響する物質を分泌するため、歯周病のリスクを高めます。
ストレスが多い人	ストレスを受けると免疫力が落ちて感染しやすくなります。また、ストレスが続くと唾液分泌が減少し、歯周病菌が繁殖しやすくなります。
生活習慣が乱れている人	生活習慣が乱れ、不規則な食生活や間食が増えると、歯垢がたまりやすくなります。免疫力も低下するため、歯周病にかかりやすくなります。

## ★歯周病と全身の関わり

歯周病や歯を失うことにより、全身にさまざまな影響が及ぶことが明らかになりました。特に、糖尿病や動脈硬化と互いに影響しており、歯周病の治療により、血糖値が改善したという報告もあります。



## ★歯周病予防の基本は口腔内の環境改善

歯周病予防には、歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くことが大切です。洗口、禁煙、ストレスをためない、バランスのよい食事をとる、甘いものを食べ過ぎない、標準体重を維持する、よく噛んで食べるようにすることも必要です。また、1年に一度、歯科検診を受けましょう。

## お口の健康講座を開催します

歯と口の健康は、さまざまな生活習慣病を引き起こし、生涯にわたる健康に大きく関わります。いつまでも若々しく、充実した健康ライフを過ごすために、お口の健康について考えてみませんか。  
申し込みは不要です。要約筆記があります。  
▷日時 平成31年1月31日（木）  
午後1時30分～午後3時30分

▷場所 ゆめトピア長船  
▷演題 「お口と身体の健康～笑顔で長生きするために～」  
▷講師 野崎真弘氏（瀬戸内市 裳掛歯科クリニック院長）  
▷参加費 無料  
▷健康づくり推進課  
☎0869-26-5961



# 平成30年分確定申告



・所得税の確定申告について 西大寺税務署 ☎086-942-3815  
・市県民税の申告について 税務課 ☎0869-22-1114

申告が必要な人は  
早めに準備をしましょう

所得税と市県民税の申告相談が、平成31年2月18日（月）から3月15日（金）まで行われます。申告が必要な人は、早めに書類などの準備をしましょう。

申告会場の開設は、申告相談の期間中のみとなりますが、所得税の還付に関する申告書は1月から税務署に郵送などで提出できます。

確定申告書は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp/>）「確定申告作成コーナー」から作成できますので、ぜひご利用ください。

### 申告にあたっての注意事項

青色申告、消費税申告、住宅借入金等特別控除、株式、土地などの譲渡所得、本人死亡の場合の申告相談は、税務署が開設する申告相談を利用してください。  
※市が開設する会場の開催日



## 税務署の確定申告相談

▷相談日時 平成31年2月18日（月）～3月15日（金）  
午前9時～午後5時（受付は午後4時まで）  
▷会場  
・西大寺税務署（岡山市東区西大寺中2-24-13）  
・ママカリフォーラム（岡山市北区駅元町14-1）  
※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。  
※土・日曜日は申告相談を行いませんが、2月24日、3月3日の日曜日に限り、ママカリフォーラムで申告相談を行います。

### e-Taxの利用

e-Taxを利用して所得税の申告書を提出すると、一部添付書類の提出が省略できる場合があります。  
HP <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

### 社会保険料控除の対象金額を確認しましょう

平成30年1月1日から同年12月31日までに支払った国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料は、所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。

ただし、年金から直接差し引かれた場合は、直接差し引かれた年金受給者本人の控除となり、口座振替や納付書で支払った場合は、実際に支払いをした人の控除となります。領収書や通知、通帳を確認し、申告書に記入してください。  
また、市に納付した税、保険料については、申告書に領収書を添付する必要はありませんが、1年間の支払額を知りたい人は、本人確認のできるもの（運転免許証など）を持参の上、税務課へお問い合わせください。

程は、広報せとうち2月号に掲載します。

※e-Taxは市の申告会場には設置していません。

### 添付書類は原本を準備

給与や年金の源泉徴収票、医療費の領収書、国民年金保険料などの納付証明書などは原本を提出する必要があります（コピー不可）。

### 平成29年分以降 医療費控除の申告が変わっています

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となり、医療費の領収書の提出が不要になりました。  
※医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります。  
※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。ただし、次の項目が記載された医療費通知に限りです。  
①被保険者等の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者の氏名、④療養を受けた病院・診療所・薬局その他の者の名称、⑤被保険者等またはその被扶養者等が支払った医療費の自己負担額、⑥保険者等の名称  
※平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。